



## OEdème des jambes (enflure des jambes)

### QU'EST-CE QUI CAUSE L'ENFLURE DES JAMBES?

Les jambes peuvent enfler lorsque du liquide s'accumule dans les tissus et n'en sort pas. Voici quelques raisons de cet excès de liquide :

- Les veines des jambes ne parviennent pas à pomper correctement le sang pour le ramener vers le cœur.
- L'enflure est causée par un médicament.
- L'enflure est causée par une affection sous-jacente (p. ex., troubles cardiaques, hépatiques ou rénaux).

### QU'EST-CE QUI PEUT CONTRIBUER À RÉDUIRE L'ENFLURE DES JAMBES?

Votre professionnel de la santé discutera avec vous des médicaments à modifier à cause de l'enflure des jambes.

Voici d'autres façons de réduire l'enflure et la douleur :

- Porter des chaussettes, des bas ou des bandages qui exercent une pression de soutien aux jambes et facilitent le retour du sang vers le cœur. C'est ce qu'on appelle la compressothérapie, qui est essentielle au traitement de l'enflure et de la douleur aux jambes.
- Un supplément pour la santé des veines. Il peut être bénéfique lorsqu'il est pris avec la compressothérapie; son coût est d'environ 30 \$ par mois.
- Changements quotidiens que vous pouvez adopter :
  - Maintenez les jambes surélevées lorsque vous le pouvez.
  - Ne restez pas assis ou debout trop longtemps dans la même position.
  - Consommez moins de sel.
  - Pratiquez une activité physique ou bougez davantage. L'activité peut faciliter la circulation sanguine et la gestion du poids.

### COMMENT UTILISER LA COMPRESSOTHÉRAPIE?

- Portez vos bas de contention tous les jours, sauf lorsque vous dormez.
- Si vous trouvez les bas de contention trop difficiles à porter, parlez-en à votre professionnel de la santé :
  - Il en existe différents types; vous pourriez en trouver d'autres plus faciles à porter.
  - Vous pouvez utiliser des gants en caoutchouc ou un dispositif d'enfile-bas pour faciliter l'enfilage et le retrait des bas de contention.
  - Vous trouverez une variété de styles et de couleurs pour rehausser votre apparence.



### CONSEILS IMPORTANTS

1. La prise de mesures la première fois que vous commandez des bas de contention permet de vous assurer qu'ils seront bien ajustés et confortables.
2. Une fois que l'enflure des jambes diminue, il pourrait être nécessaire d'ajuster vos bas de contention en conséquence pour maintenir un bon soutien.

### REMARQUES